

# スパ&スポーツユア-我孫子 スタジオレッスンスケジュール

2014年10月~

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
9:00 9:15~10:00 バレトン ERIKO <small>名前変更</small>	9:15~10:15 太極拳24式 榎本 史子 予約	9:20~10:20 ヨガ60 結美子 予約	<small>担当変更</small>	9:25~9:45 ストレッチ 高野 藤美	9:20~10:05 気功 角守 夕佳	9:45~10:45 健美操 加奈子 予約 <small>時間・担当変更</small>		9:20~10:20 太極拳48式 増永 法義 予約	9:20~10:20 ピラティス60 峯岸 明美	9:40~10:40 太極拳48式 山口 すみれ 予約	
10:00 10:25~11:25 陳式太極拳 吉野 天人 予約	10:25~11:15 シェイプエアロ 辻 美江	10:30~11:00 はじめてエアロ 酒木 さくら		9:55~10:55 キックボクササイズ 高野 藤美 予約	10:10~10:55 太極拳24式 角守 夕佳	10:50~11:50 ベリーダンス 鈴木 絵美子 <small>時間変更</small>		10:30~11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵 予約	<small>担当変更</small>	10:50~11:35 ラテンダンス (初・中級) 鈴木 絵美子	10:50~11:35 太極拳24式 山口 すみれ 予約
11:00 11:35~12:20 ベーシックエアロ 鈴木 智子	11:40~12:10 ポールエクササイズ (スモールボール) アスレスタッフ	11:10~11:40 ストレッチ 酒木 さくら 予約		11:05~11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 藤美 予約	11:05~11:50 ベーシックエアロ Ryu	11:00~11:30 グループパワー 八木 宏平		11:30~12:30 ヨガ60 酒井 澄恵 予約		11:50~12:50 ヨガ60 渡辺 可苗 予約	11:50~12:35 ベリーダンス 鈴木 絵美子
12:00 12:35~13:35 ヨガ60 細谷 香苗 予約	13:20~14:20 インターエアロ Ryu	11:55~12:55 バレエ 内藤 洋子	12:15~13:00 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) MAYO	12:00~13:00 エンジョイフラ ブアアロハ岩本	<small>担当変更</small>	12:00~12:30 はじめてエアロ 下山 真理奈 予約		12:45~13:30 ZUMBA 伊藤 清美		13:05~13:35 週替わりレッスン 渡辺 可苗 予約	13:40~14:30 パワーアップヨガ mamiko
13:00 13:50~14:35 フィットネスタイチ 加奈子		13:05~13:45 STEP1 酒木 さくら	13:10~14:10 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) MAYO	13:15~14:15 健美操 加奈子 予約	13:10~14:10 バレエ 新井 利江	12:45~13:30 ベーシックエアロ 下山 真理奈		13:40~14:30 パワーアップヨガ mamiko		14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子	15:45~16:45 JD 井上 牧恵
14:00 14:50~15:10 ポールストレッチ アスレスタッフ		13:55~14:25 ボディメイク 酒木 さくら		14:30~15:20 シェイプエアロ 永友 ゆかり	14:25~15:10 ボクササイズ 瀬川 元弘	13:45~14:45 アロマリラックス 渡辺 可苗 予約	13:50~14:40 シェイプエアロ 川名 絵里子	14:40~15:10 骨盤エクササイズ mamiko		15:35~16:35 インターエアロ 山本 明子	
15:00 15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子		14:35~15:35 ピラティス60 石谷 園実		15:30~16:30 ヨガ60 塚本 直子		15:00~16:00 エンジョイフラ ブアクレーア三浦	15:00~15:45 骨盤エクササイズ KUNI	15:20~16:20 インターエアロ 飯塚 広美		17:00~17:50 パワーアップヨガ 山本 麻子	
16:00 16:30~17:30 スロージャズ KEN		15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実	16:30~18:30 キッズスクール (体育教室)		16:30~18:30 キッズスクール (バレエ教室)	16:10~17:10 ラテンダンス KUNI <small>レッスン・担当変更</small>	17:30~19:35 キッズスクール (ダンス教室)	16:30~17:20 STEP2 友香		18:00~19:00 ボクササイズ 高橋 智哉	
17:00 18:10~18:55 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子		18:30~18:50 ポールストレッチ アスレスタッフ		18:15~19:15 太極拳24式 川嶋 千恵子	18:40~19:40 バレトン 高梨 ちえ <small>担当変更</small>	18:00~19:00 ヨガ60 香川 さおり		17:30~18:30 シアターダンス 芝田 美花		18:45~19:30 グループキック 小川 拓真	
18:00 19:10~20:00 シェイプエアロ 伊藤 純子	19:15~20:00 骨盤エクササイズ KUNI	19:00~19:50 STEP2 渡辺 可苗	19:00~19:40 ローインパクトエアロ 鈴木 智子	19:45~20:15 はじめてエアロ 酒井 澄恵	20:15~21:15 ベリーダンス (中級) 飯田 輝	19:15~20:00 ベーシックエアロ 西園 宏明 <small>担当変更</small>	19:50~20:20 グループパワー 八木 宏平				
19:00 20:10~20:55 ベリーダンス KUNI		20:05~20:50 骨盤エクササイズ 渡辺 可苗	20:00~20:50 シェイプエアロ 鈴木 智子	20:30~21:30 パワーアップ ヨガ60 酒井 澄恵	21:25~22:10 グループキック 小川 拓真	20:15~21:15 バレエ 内藤 洋子					
20:00 21:10~22:10 HIP HOP MAYO		21:05~21:50 グループパワー 八木 宏平									
21:00 22:00											

エアロビクス系 格闘技系 筋力トレーニング系 ダンス系 リラゼーション・調整系 太極拳・気功系 その他 キッズスクール

1・3・5週目  
はじめてエアロ  
2・4週目  
はじめてSTEP